

Fünf-Elemente-Newsletter 2012 - Ausgabe 7

Inhalts-Übersicht

- Einleitung
- Kursankündigungen/freie Plätze im Januar/Februar 2013
- Kursvorschau/neue Kochkurse in 2013
- Rezept für das Weihnachtsmenü
- Lebensmittelsteckbrief

Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) // Fünf-Elemente-Küche

Liebe Interessierte,

heute in einer Woche ist Heiligabend und damit steht Weihnachten vor der Tür. Ein Familienfest, ein christliches Fest, ein schönes Fest mit vielseitigen Traditionen, aber leider immer mehr auch ein Fest des Konsums, des Kaufens. In Hörfunk und Fernsehen wurde in den letzten Tagen viel über das Schenken und Kaufen etc. diskutiert. Für mich bleibt daraus eine Erkenntnis: dass wir etwas immer weniger haben und damit auch nicht verschenken: das ist Zeit. Zeit kann man nicht kaufen und auch nicht durch Gekauftes ersetzen. Dabei würden sich viele bestimmt auch sehr über ein nettes Gespräch, eine kleine gemeinsame Unternehmung, einen Brief oder ähnliches freuen. Anderen (gemeinsame) Zeit zu schenken wäre vermutlich auch ökologisch sinnvoller und wäre für die Beziehung und die Gesellschaft nachhaltiger.

Wenn Sie/Ihr doch mal wieder Zeit schenken wollen/wollt und sich/Euch dafür im Bereich des Essens umschauen/umschaut: Es gibt viele Möglichkeiten, **Genusszeit oder Wohlfühlzeit** zu schenken. Z.B. mit einer Einladung zu einem selbstgekochten Essen, oder gleich zum gemeinsamen Kochen (zu Hause oder in einem Kochkurs). Eine gemeinsame (Schnee-)Wanderung im neuen Jahr mit Familie oder Freunden inklusive anschließender Stärkung mit heißer Suppe oder Eintopf. Und das sind ja nur wenige von vielen möglichen Ideen...

Auf dem Weg zu ihrer Verwirklichung kann ich ein paar Impulse anbieten. Z.B. mit der schmackhaften **Rezept-Idee (nicht nur) für das Weihnachts-Menü**. Oder mit Ideen für wohltuende und schmackhafte Suppen <http://www.petersen-gesundheit.de/rezeptbuch.html>. Wenn es ein Kochkurs sein soll, findet sich ggf. eine passende Veranstaltung in den nachstehenden **Kursankündigungen** oder in der **Kursvorschau für 2013**? Gerne stehe ich auch für Fragen bzgl. weiterer für 2013 geplanter Kurse zur Verfügung. Ein Überblick findet sich auch unter <http://www.petersen-gesundheit.de/termine.php>.

Frühere Ausgaben des Fünf-Elemente-Newsletters verpasst? Kein Problem, alle bisherigen Ausgaben stehen unter <http://www.petersen-gesundheit.de/newsarchiv.php> als Download zur Verfügung.



**„Nach einem trefflichen Mittagessen
ist man geneigt, alles zu verzeihen.“**
(Oscar Wilde)



Kurse mit freien Plätzen im Januar/Februar 2013

Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche (Kochkurs, Einstiegskurs)

Basierend auf den Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Ernährung werden mit bei uns gängigen Lebensmitteln köstliche Gerichte gezaubert, denn der Geschmack steht im Vordergrund. Und auch im Kochen weniger Geübte werden Spaß an den leichten, alltagstauglichen Gerichten finden. Erleben Sie, welchen positiven Einfluss diese Küche auf Ihr Wohlbefinden hat.

Termine: Mittwoch 16./23./30. Januar 2013 jeweils 18-21:30 Uhr

Veranstaltungsort: Schulküche der Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33 in Baunatal-Grossenritte

Entgelt: 35,00 € zzgl. ca. 25,00 € Kochumlage

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **J3902**

Fünf-Elemente-Ernährung (TCM) – Wie funktioniert das?

Die Ernährung, ausgerichtet nach den fünf Elementen, ist eine wichtige Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie unterteilt die Lebensmittel nach ihren unterschiedlichen energetischen Wirkungen auf unseren Körper und Geist. **Dieser Kurs ist kein Kochkurs**, sondern will die theoretischen Hintergründe der Fünf-Elemente-Ernährung vorstellen und in praktischen Übungen mit den Einteilungen z.B. nach Temperaturverhalten und Geschmack vertraut machen. Sie lernen Wirkprinzipien und Zusammenhänge kennen und erfahren, wie man durch gezielte Auswahl von Lebensmitteln das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit stärken kann. Dabei kommen auch praktische Hinweise für Essgenuss und Umsetzbarkeit (z.B. über ausgewählte Rezepte) nicht zu kurz.

Termine: Kursstart Dienstag 12. Februar 2013, 6 Abende, jeweils 18:15-19:45 Uhr

Veranstaltungsort: meine Praxis, Goethestr. 34, 2. Stock, 34119 Kassel, **Kursbeitrag:** 45,00 €

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kurs **K 3058**

Fünf-Elemente-Kochtreff (Kochkurs, Aufbaukurs): Neue vegetarische Rezept-Ideen

An drei Abenden werden wir wieder gemeinsam genussvolle Wohlfühlgerichte zaubern. Aufbauend auf den Grundlagen der schmackhaften Fünf-Elemente-Küche kochen wir diesmal im Kochtreff Wohlfühl-Gerichte, die auch für Vegetarier gut geeignet sind. Freuen Sie sich auf neue aromatische Rezeptideen.

Termine: Mittwoch 20.+27.02.+06.03.2013 jeweils 18-21:30 Uhr

Veranstaltungsort: Schulküche der Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33 in Baunatal-Grossenritte

Kursbeitrag: 35,00 € zzgl. ca. 30,00 € Kochumlage

Anmeldung: über die VHS Region Kassel (Tel.: 0561/1003-1681), Kursnummer **K 3903**

Kursvorschau/neue Kochkurse in 2013

Vegetarisch-vegane Kochwerkstatt

Start 11. März 2013, 18:00 Uhr, 4 Termine

Fünf-Elemente-Küche: Kochen mit Wildkräutern und Wildgemüse

10. April 2013, 18:00 Uhr, 1 Termin

Beide Kurse werden in der sehr schönen Lehrküche der Katholischen Familienbildungsstätte, Die Freiheit 2, in Kassel stattfinden.



**„Meiden Sie industrielle Nahrungsmittel,
in denen irgendeine Form von Zucker
(oder Süßstoff) als eine der drei
wichtigsten Zutaten genannt wird!“
(Michael Pollan)**



Rezept für das Weihnachtsmenü

Festliche Apfelcreme mit Zimt-Sahne

(für 6 Personen, Zubereitungszeit: ca. 20-25 min)

Zutaten:

- 200 ml Orangensaft (**H/E/W, kühl, süß/sauer**)
- 100 ml Grenadine (**E/M, warm, süß/sauer**)
- 1 Granatapfel (**E/M, warm, süß/sauer**)
- 250 ml Milch (**F/E/M, neutral, süß**)
- 1 EL Rohrzucker (**E, warm, süß**)
- 30 g Vanille-Puddingpulver (**E, warm, süß**)
- 500 g Apfelmus (**H/F/E/M, kühl, süß/sauer**)
- 2 EL Zitronensaft (**H, kühl, sauer**)
- Mark von 1 Vanilleschote (**E, warm, süß**)
- 250 ml Sahne (**E/W, neutral, süß**)
- 1/2 TL Zimt, gemahlen (**H/E/M/W, heiß, süß/scharf**)
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker (**E, warm, süß**)

So wird's gemacht:

1. Für den Sirup Orangensaft und Grenadine offen in ca. 8-10 min auf etwa 100 ml einkochen, abkühlen lassen. Granatapfel vierteln, mit einem Teelöffel die Kerne herauslösen und unter den Sirup rühren.
2. Für die Apfelcreme aus Milch, Zucker und Puddingpulver einen Pudding kochen. Apfelmus mit Zitronensaft und Vanillemark unterrühren, erkalten lassen.
3. Sahne mit Zimt und Vanillezucker steif schlagen, unter die Creme haben. Diese mit einem Spritzbeutel in 6 Gläser verteilen und kühl stellen.
4. Apfelcreme vor dem Servieren mit dem Granatapfelsirup beträufeln.

1.

Variante: Wenn keine Kinder mitessen, kann man die Apfelcreme auch mit 3 EL Calvados verfeinern.

Schnelle Variante: Anstatt Apfelcreme und Sahne zu vermischen, servieren Sie die Apfelcreme im Glas mit einer Haube aus Zimtsahne (bestäuben Sie diese mit etwas Zimtpulver). Dann kann ggf. auch der Granatapfelsirup entfallen und das Dessert benötigt weniger Zeit für die Zubereitung.

Tipp: Im Weihnachtsmenü sollte ein kleiner Salatteller mit Anteilen von bitteren Salatsorten wie Feldsalat, Radicchio oder Rukola eingeplant werden, damit der im Dessert fehlende bittere Geschmack in der Mahlzeit auch ausreichend vertreten ist und die Bekömmlichkeit des höchstwahrscheinlich üppigeren Menüs unterstützt wird.

Wirkung aus Sicht der TCM:

Bereitet Essgenuss ;-)), stärkt/tonisiert die Milz, bringt Säfte hervor

Guten Appetit!



Lebensmittel-Steckbrief Feigen

Temperaturverhalten: neutral

Geschmack: süß

Elemente/Organkreise: Erde/Milz; Metall/Lunge

Wirkung nach TCM: Stärken die "Mitte", befeuchten Lunge und Darm, fördern die Verdauung, entgiften, reduzieren Schleimfeuer

Westliche Sicht: Getrocknete Feigen haben unter den Früchten mit die höchsten Gehalte an Kalium, Calcium, Eisen sowie Magnesium und können somit auch gut als nicht-tierische Lieferanten für Calcium und Eisen eingesetzt werden (von Bedeutung z.B. auch in der vegetarischen/veganen Küche). Neben Kohlenhydraten in Form von Zucker (kalorienreich) enthalten sie einen nennenswerten Anteil von sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen, letztere leisten ihren Beitrag zu der verdauungsfördernden Wirkung der Feigen. Daher sollten gerade die getrockneten Früchte in Maßen verzehrt werden.

Zubereitung: Im Spätsommer/Herbst gibt es Feigen mittlerweile bei uns auch frisch zu kaufen. Das übrige Jahr kann man auf getrocknete Feigenfrüchte zurückgreifen. Feigen haben natürlicherweise einen hohen Zucker-/Fruchtzuckergehalt und können in der Küche vielfältig als natürliches Süßungsmittel eingesetzt werden. Damit sind sie ein vitalstoffreicher Ersatz für Industriezucker und als Snack für Süßigkeiten.

Frisch kann man sie roh oder überbacken genießen. Als Trockenfrucht süßen sie kleingeschnitten oder püriert Desserts, Gebäcke, Früchtebrot, Getreidebreie oder -aufläufe. Oder sind Bestandteil von Müslis, Müsliriegeln, selbstgemixtem Studentenfutter etc. Sie eignen sich auch prima als Zutat für süße Brotaufstriche oder Marmeladen, wofür man sie vorher einige Stunden in etwas Wasser einweicht. Auch herzhaften Hauptgerichten mit Ursprung Orient oder Nordafrika wie z.B. Lamm-Couscous oder vegetarischem Pilaw verleihen sie zusammen mit aromatischen Gewürzen ihre charakteristische Note. Ein Genuss auch in Chutneys oder als pikanter Feigen-Senf.



Ich wünsche Ihnen/Euch und Ihren/Euren Familien bzw. lieben Menschen ein fröhliches, genussvolles und zufriedenes Weihnachtsfest.

Für 2013 viele gute Energien für Ihre/Eure Vorhaben, Gesundheit und viele Momente, die Ihnen/Euch das Leben lebenswert machen! Ich freue mich auf ein Wiedersehen im Neuen Jahr!!!

Mit den besten Grüßen

Dörte Petersen
(Master of Chinese Dietetics)
Ernährungsberatung und Gesundheitscoaching

Goethestraße 34, 34119 Kassel
Tel: 0561/766 909 50
Mobil: 0160/2 40 51 88
info@petersen-gesundheit.de
www.petersen-gesundheit.de